

# 令和元年度 地域における食育相談事業

## 実施施設名

- ①玉名市岱明町子育て支援センター 遊
- ②玉名市岱明町子育て支援センター 遊
- ③長洲町子育て支援センター
- ④和水子育て広場

# ①玉名市岱明町子育て支援センター 遊

実施日時	令和 元年 10 月 16 日 ( 水 ) 10時30分 ~ 12時		
本日の テーマ	離乳食から幼児食へ (食物アレルギー含む)	参加 人数	親：1 人 乳幼児：1人
目標 ねらい	①離乳食・幼児食の進め方や量などを学ぶ ②食物アレルギーが出たときの対処法を学ぶ		

## •実施内容

講話の実施(ポスター、リーフレット使用)

○離乳食の進め方

○幼児食の進め方

(バランス、量、おやつ、食事の困りごと)

○食物アレルギーのポイント

## •参加者の反応

- ・参加して食生活を見直すきっかけとなった
- ・アレルギーについて詳しく教えていただいたので、離乳食を進めていく上で不安が無くなった

## ②玉名市岱明町子育て支援センター 遊

実施日時	令和 元年 11 月 14 日 ( 木 ) 10時 ~ 13時		
本日の テーマ	楽しく作って おいしく食 べよう	参加 人数	親：10人 乳幼児：12人
目標 ねらい	①家庭にある道具や食材で簡単に調理ができ、子どもが自主的に食を楽しみ、味覚や口腔機能を自然に訓練できる ②メニューの調理実習を行って参加者みんなですべて楽しく会食することで、無理なく調理技術を身に付け、家庭での食のバリエーションを広げる一助となる。		

# 取り組み内容

## メニュー①お食事クレープ

みんなでクルクル！お食事クレープ



3人分(6~8枚分)

材料	作り方
卵 1コ	1、ボウルにAを入れ、卵を溶きながら泡だて器で混ぜ合わせる。
塩 少々	2、1に牛乳を少しずつ加えてなじませる。
砂糖 小さじ1	3、2にBをふるい入れ、泡だて器でダマがなくなるまで混ぜる。
油 小さじ1	4、フライパンを中火(ホットプレートなら200℃)で温め、油をひく。
	5、お玉の半分~3/4の生地を注ぎ、丸く伸ばす。
牛乳 1カップ	6、まわりの色が変わってきたら、菜箸をいれてひっくり返す。
	7、15秒ほどで裏面にも焼き目が付くので、菜箸でとりあげる。
小麦粉(薄力粉)100g	
片栗粉 小さじ1	あとは、好きな具材を手巻きずしのようにクルクル巻くだけ！
	アイスクリームやジャムを包んでデザートやおやつにも◎
油(焼く時用) 少々	
〈具材〉	生地: ボウル、泡だて器、粉ふるい(金属のザル)、フライパンまたは
きゅうり、千切り人参、ブロッコリー、スナップえんどう、レタス、卵、ツナ、ハム、チーズ、ウインナー、かにカマ、などなど	ホットプレート、お玉、菜箸、キッチンペーパー
	具材: まな板、包丁



～自分から食を楽しみ、工夫ができる大人になってほしい～



今回は、子どもも大人も楽しく食べられる、お食事クレープをご紹介します！子どものうちは、出されたものを全部食べる子、たくさん食べる子が「いい子だね！」と褒められることが多いかもしれませんが、大人になっても出されたものを食べれば良い、というわけには行きません。自分のタイムスケジュールや好み、予算や運動量などに合わせて、考えて食べる必要があります。子どものころから、出されたものをただ食べるだけではなく、今日の教室のように、自分で少し手を加えたり、この具材とこの具材を組み合わせたらおいしいかな、ハムとチーズに塩気があるからマヨネーズはいらないかな、などと考えたりすることが楽しみながらできていれば、自分の食を人任せにせず自分で工夫する力を自然に身に付けられるのではないでしょうか。

# メニュー②お焼きと味噌玉

主食にもおやつにも！手軽なお焼き

4コ分

材料	作り方
ごはん 80g (1/2 カップ) 片栗粉 小さじ1	1、ボウルに温かいごはんと片栗粉を入れて混ぜ合わせる 2、さらに、ちりめんじゃこ、粉チーズ、あおさを加えて混ぜ合わせる。 3、4等分して、平たい円型に整える。
ちりめんじゃこ 5g 粉チーズ 5g あおさ 2g	4、フライパンを中火(ホットプレートなら 200℃)で温め、油をひく。 5、両面を色よく焼く。
油(焼く時用) 少々	〈道具〉 ボウル、しゃもじ、フライパンまたはホットプレート、菜箸、キッチンペーパー



ささっと簡単お味噌汁！味噌玉



1コ分

材料	作り方
みそ 小さじ2 (12g) カットわかめ 1g 小ねぎ 少々 削り節 1.5g	1、材料をすべて混ぜ合わせる 2、15cmのミニラップに置き、丸く包んで冷凍保存する。 3、戻すときは、熱湯150～160ccが目安。
	〈道具〉 ボウル、スプーン、ラップ

～ 和食の良さを次世代へ ～

白ごはんが炊ける香り。お出汁の香りや、みその香り。洋食が大好きな人でも、そんな和の香りに心が和む瞬間があるのではないのでしょうか。家庭で普段の和食は華やかさにかけてしまう部分もあるかもしれませんが、旬の食べ物をシンプルに味わうにはもってこいです。どんなおかずでも味を邪魔せず引き立てる白ごはん。個性的な具材も上手にひとまとめにするのが得意なお味噌汁。地味だけど頼れる、日本の食習慣の基盤です。





## アンケート結果② 自由記載

- とってもおいしく、作る時間があれば作ってみたい
- 手づかみ食べのレシピをもっと知りたい
- 自分が知らないメニューを学べてよかったです
- 簡単だったので、今後、実せんしたい
- 10ヶ月の子供に「おやき」はよさそう、クレープは小学生の子供も楽しめそう、実際に作って、食べてみたので、勉強になりました。
- 楽しかったです
- 予約していませんでしたが、一緒に食事をとることができ、子供たちもよく食べていた。クレープを食事として作ったことがなかったので、自宅でも挑戦してみようと思います
- 時短のみそ玉に、驚きました。2歳の子がみそ汁を大好きなので、作っておくと便利そう、クレープは甘いものと思っていましたが、チーズ、ハム、野菜などまいて食べるのも、おいしく、簡単で楽しみながらできることがわかったので家でも作りたい。

### ③長洲町子育て支援センター

実施日時	令和 2 年 1 月 16 日 ( 木 ) 9 時 ~ 12 時		
本日の テーマ	レッツ！チャレンジクッキング～乳幼児期に大切な食事 やおやつ	参加 人数	親：20人 乳幼児：24人
目標 ねらい	①乳幼児期の食事やおやつの大切さを知り、食事への 関心を高める  ②簡単に自分でできるおやつ作りを体験し、料理に興 味を持ってもらう機会とする		



# 取り組み内容

乳幼児の親子を対象とした栄養講話  
簡単な食事づくりの調理実習～

1. 青菜がゆ

2. 牛乳くずもち

3. 芋のジュース煮

- センターで準備するもの：
  - 長机やホワイトボード
  - 調理道具



# 調理風景



牛乳くずもちづくり

## 指導の様子

- ・ 食事・おやつの大切さ
- ・ 朝ごはんの大切さ
- ・ 生活リズムをつくろう

## 食事の様子

おいしい♡  
ぜんぶ  
たべちゃったし↑

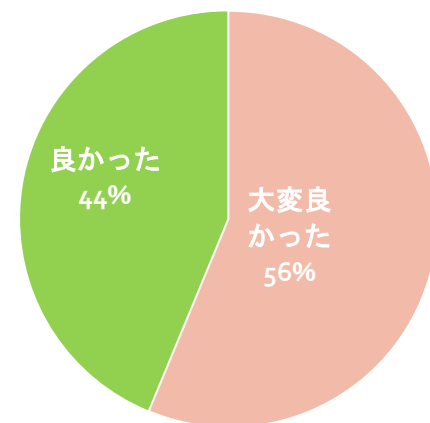


## ★終了後のアンケートより

- 今回は実演もされ作り易さを実感することができやってみようという気持ちをもつことができ良かったです。
- 先生方も質問にも親切に答えて頂き色々参考になりました。○試食がおいしかったです。
- 簡単に作れておいしかったのでとても良かったです。
- またあるときは参加したいです。おいしかった

## ★取組の成果

- ①料理に対して興味を持ってもらえた。
- ②簡単に作れるメニューを提案できた。
- ③おやつへの関心が高まった。
- ④乳幼児の食生活を見直すきっかけとなったようで大成功となった。



## ★今後の課題

- イベントに終わらせず、いかに保護者に定着させるか
- 簡単に作れるレシピの開発
- より多くの施設に広げていくこと(啓発)

## ④和子育て広場

実施日時	令和 2年 1 月 31 日 ( 金 ) 10 時 ~ 13 時 30 分		
本日の テーマ	親の食事から離乳食・ 幼児食への展開を学ぶ	参加 人数	親：8 人 乳幼児：11人
目標 ねらい	親の食事から離乳食・幼児食への展開が分かり、調理 実習が楽しくできる。		

### 取り組み内容

1. にんじんご飯・おかゆ
2. 肉じゃが
3. 鶏レバーの煮物・レバーペースト
4. ヨーグルトゼリー



# 調理風景など



# 取組みで工夫したポイント

- ・ 離乳食・幼児食は親の食事を基本とし、軟らかく薄味に調理し、家庭への食事作りに繋げてる機会とした。
- ・ よく噛むために、人参をみじん切りにした。
- ・ 貧血予防の為に、レバー料理の実習をした。

## 参加者の感想

- ・ 子供の食事の味付けを薄めにしていこうと思いました。
- ・ レバーを家でなかなか調理しないので、仕方も教えていただいたので良かったです。家でも作ります。
- ・ よく噛んで食べました。いつもは全く食べない野菜入りのご飯を皆と一緒にだったので、よく噛んで食べました。